beurer AS 50



GB **Activity sensor**
Instruction for use

D **Aktivitätssensor**
Gebrauchsanleitung

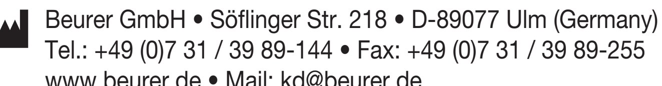


Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0)7 31 / 39 89-144 • Fax: +49 (0)7 31 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



TABLE OF CONTENTS

GB

SCOPE OF DELIVERY

Activity sensor	
Belt clip	
Wristband	
PC interface cable (USB)	

In addition:

- Operating instructions
- Short instructions "Quick Start"

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others. Pay attention to all information in these operating instructions!



Activity

- Did you know that walking at least 10.000 paces or exercising for half an hour daily (depending on the person's health condition, less for older persons, more for children) is good for your health?
- The activity sensor is designed as a running sensor. It measures your paces when you walk or jog and displays your daily amount of exercise.



Application

- The activity sensor is only intended for private use.
- The activity sensor may only be used in the manner outlined in the operating instructions. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The activity sensor should be temporarily deactivated for specific activities such as driving a car to avoid incorrect measurements.
- Please refer to the Beurer HR Monitors to record the training and measure the pulse of any other kind of sport. As both the EasyFit-compatible Beurer HR Monitors as well as the Beurer Activity Sensor can transmit the values to the EasyFit Software, comprehensive evaluations are possible for all your physical activities.



Cleaning and care

From time to time, clean the activity sensor carefully with soapy water. Do not put the device in water.



Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, you have to ensure that the activity sensor is free of damage. If in doubt, do not use the activity sensor and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device! In the case of complaints, please consult your dealer or the service address. If you have a complaint, please replace the battery beforehand.
- Use the device only with the original accessories of Beurer.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- The warranty expires if the screws are unscrewed or due to improper use.
- Please dispose the activity sensor and used batteries of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.

Activity, health and fitness

Exercise is a prerequisite for healthy living. Physical activity keeps you fit and reduces the risk of cardiovascular diseases. If you exercise, it also helps you to reduce weight and you will find that it stabilizes your psychological well-being.
Physical activities refer to all energy consuming exercises. A significant share includes daily activities such as walking, bicycling, climbing stairs and housework. The Beurer Activity Sensor is useful for assessing and recording your daily physical activity objectively. In this way it can also motivate you to increase your exercise in everyday life. At least 7.000 – 10.000 paces or 30 minutes exercise a day would be ideal (Source: acc. to WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Physical activity recommendations for adults (based on the WHO recommendations, 2002):

<table>
<tr><th></th><th>Average intensity</th><th rowspan="3">OR</th><th>High intensity</th></tr>
<tr><td>Description</td><td>For example:
Dancing, gardening, housework or brisk walking</td><td>For example:
Running, aerobics, competitive sports such as football</td></tr>
<tr><td>Activity time</td><td>30 minutes a day,
5 days a week</td><td>20 minutes a day,
3 days a week</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">AND</td></tr>
<tr><td>Muscle build-up</td><td colspan="3">8-10 exercises with 8-12 repetitions each, 2 days a week</td></tr>
</table>

INTERESTING FACTS ABOUT THE ACTIVITY SENSOR

This activity sensor enables you to check your daily amount of exercise. It gives you an overview of your daily physical activity, determines the number of your paces and thus calculates your calorie consumption.
The activity sensor has a dual display function which can show you, for example, the time and number of paces simultaneously. You can specify your typical pace length with the basic settings, so that the activity sensor is able to calculate your activity data from the walking/running speed. Depending on what type of exercise person you are or what type of activity you do - slow, gentle movements or quick hard movements - the sensitivity of the activity sensor can be adjusted in five steps.

Reward system

Your activity sensor has a "reward system", which gives a continual assessment of your ongoing daily activities. The reward system is divided into three activity levels. Depending on the level, the device shows the corresponding symbol.
The following table shows the three levels of activity. The levels are based either on the number of paces or the duration of the activity. In turn, the number of paces are divided into two types of activities:

- "*Quick walking*": more than 90 paces per minute
- "*Normal walking*": less than 90 paces per minute

During the walking period it is possible to take breaks of 2 minutes each which do not interrupt the evaluation.
Example: You have been walking quickly for 5 minutes in one go and now want to cross a road. You have to wait at the traffic lights for approx. 2 minutes before you can cross it. You then walk quickly again for 5 minutes in one go. Your activity sensor now shows you an activity time of 10 minutes. Even though you had a break of

2 minutes at the traffic lights and did not walk for 10 minutes in one go, you have reached the next activity level.

Level	Symbol	Activity
1		■ from 3.333 paces "*quick walking*" and "*normal walking*" or ■ from 10 minutes "*quick walking*" in one go. A break of up to 2 minutes is possible.
2		■ from 6.667 paces "*quick walking*" and "*normal walking*" or ■ from 20 minutes "*quick walking*" in one go. A break of up to 2 minutes is possible.
3	Alternatively and	■ from 10.000 paces "*quick walking*" and "*normal walking*" or ■ from 30 minutes "*quick walking*" in one go. A break of up to 2 minutes is possible.



For individuals with reduced physical fitness, the target daily amount of exercise can be decreased for "*normal walking*" from 10.000 down to 3.000 paces in multiples of 1.000 paces. The three activity levels are adjusted accordingly by around a third each. That means for example the 2nd level can be reached already after 2.000 paces and the 3rd level after 3.000 paces.

The activity times for each level (10-20-30 minutes) for "*quick walking*" cannot be adjusted.

Analysis of the Training

You can transfer your training data to a computer using the PC interface on your activity sensor (mini USB on the side of the device) and evaluate it there. The data cable required for this is included in delivery.

The **EasyFit** and **Healthmanager** computer software products are available for free download when you register on the website **www.beurer.de/.com**.

The **EasyFit** computer software controls the transfer of data from your activity sensor and offers a range of evaluation options, including pulse measurements. In addition, **EasyFit** provides useful calendar and administrative functions, which also support optimal training over longer periods of time. Using the software, you can also control and monitor your weight management.

The **Healthmanager** computer software evaluates training data, blood pressure, weight, glucose levels and other heath-related statistics.

FUNCTIONS OF THE ACTIVITY SENSOR

GB

Activity functions

- Number of paces
- Total time of activity
- Reward system (adjustable)
- Calorie consumption in [kcal] (based on the walking/running speed)
- Fat burning in [g] / [oz] (based on the walking/running speed)
- Automatic deletion and storage of the activity values every day at 00:00 hours

Time functions

- Time of day
- The date is adjustable and is transmitted to the PC via the EasyFit software. The date is not visible on the display.

Settings

- Time of day in [12h] / [24h]
- Weight in [kg] / [lb]
- Pace length for walking and running in [cm] / [ft/in]
- Sensitivity of the device for pace counting (5 levels)
- Target for ‘normal walking’ (steps)

Storage function for 14 days

- Total time of activity
- Number of paces
- Calorie consumption
- Fat burning



Saved data can be selected using the software products. Only the current day's data can be recalled directly on the activity sensor.

Insert battery/Change battery

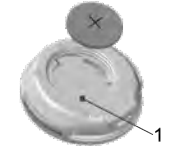
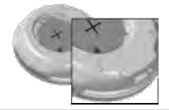


If you do not want to insert or change the battery yourself, please bring it to a watchmaker.



Change the battery in the morning before recording the activity. This is the only way to ensure that none of the daily recordings are overwritten in the computer software.

At first remove the activity sensor from the belt clip (see chapter “Attaching the activity sensor”, section “Wearing the activity sensor on your belt/trouser waistband“).
The battery compartment of the activity sensor is located on the back of the monitor. Place the monitor with the front facing downwards on a soft surface and insert the battery as follows:

1	Using a coin, turn the lid of the battery compartment anticlockwise until the lid comes off. Remove the battery from the battery compartment with the aid of a pointed, non-metallic tool, e.g. toothpick.	
2	Put the battery into the battery compartment in such a way that the battery is on top of the spring underneath the clip (1) and the positive pole (+) faces upwards. Check the seal. The seal has to lie flat in the casing and there must be no visible damage to it. The impermeability cannot be guaranteed otherwise.	 

GB

3	Put the lid of the battery compartment into the battery compartment so that it is flush with the casing. Pay attention that the arrow on the lid and the arrow on the casing point against each other.	
4	To guarantee continued impermeability, tighten the lid clockwise with the coin until it stops. ⓘ Caution! Do **not** continue to turn the lid, if it cannot be turned into the battery compartment without resistance. Repeat the process after changing the position of the lid. The catch mechanism could be damaged otherwise.	
5	Your activity sensor switches automatically into the setting menu.	

GENERAL OPERATION OF THE ACTIVITY SENSOR

Buttons on the activity sensor



1	SET	Switches between the different settings in the setting menu and activity menu.
2	MENU	■ Sets values. Keep pressed to accelerate input of the values. ■ Switches between the displays of the activity values. ■ Pressing the button for 3 seconds in the activity menu (Display: Activity time - Total number of paces) switches the pace counter off (no symbol) and on again (symbol 🚶).

Display



1	Top line
2	Middle line
3	Bottom line
4	**Symbols:**

◄set Switches between the different setting displays in the setting menu (arrow flashing).





Symbols of the reward system, they change depending on the activity level (once a new activity level has been reached, the symbol flashes for 1 minute). Once the highest activity level has been reached, the display switches between the big and the small Smiley. Press any button to stop the display switching.

“Walking” symbol. This symbol is displayed if the time for *“normal walking”* is longer than the time for *“quick walking”* or the number or paces for *“normal walking”* is bigger than the number of paces for *“quick walking”*.



“Running” symbol. This symbol is displayed if the time for *“quick walking”* is longer than the time for *“normal walking”* or the number or paces for *“quick walking”* is bigger than the number of paces for *“normal walking”*.

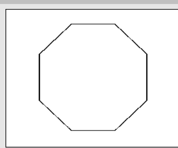
- “*Normal walking*”: < 90 paces per minute
- *“Quick walking”*: > 90 paces per minute



To continue getting exact results, the battery has to be replaced as soon as possible after this symbol has been displayed.

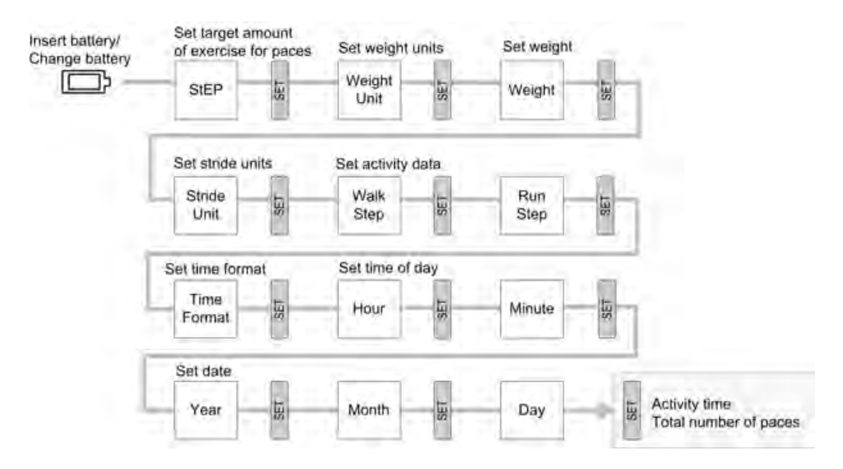
An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

Power saving mode

In time display press the MENU button for approx. 3 sec. to switch on the power saving mode. The display of the activity sensor is switched off in this mode to increase the battery life. Only the time of day function is still working. Pace counting and activity functions are switched off in the same manner as the display of the activity sensor. Press any button for approx. 3 sec. to reactivate the display.	

BASIC SETTINGS

Overview



Adjust values with MENU.
Short press = single entry, press and hold = accelerates the entry.

In the setting menu you can:

- Adjust your desired target amount of daily exercise for the number of paces
- Set the desired units
- Enter your personal weight. The activity sensor uses it to calculate your calorie consumption and your fat burning during physical activity!
- Specify the basic functions of the activity sensor.
- Set the time and the date.

After inserting the battery (see chapter "Insert battery/Change battery") you automatically get into the setting menu.

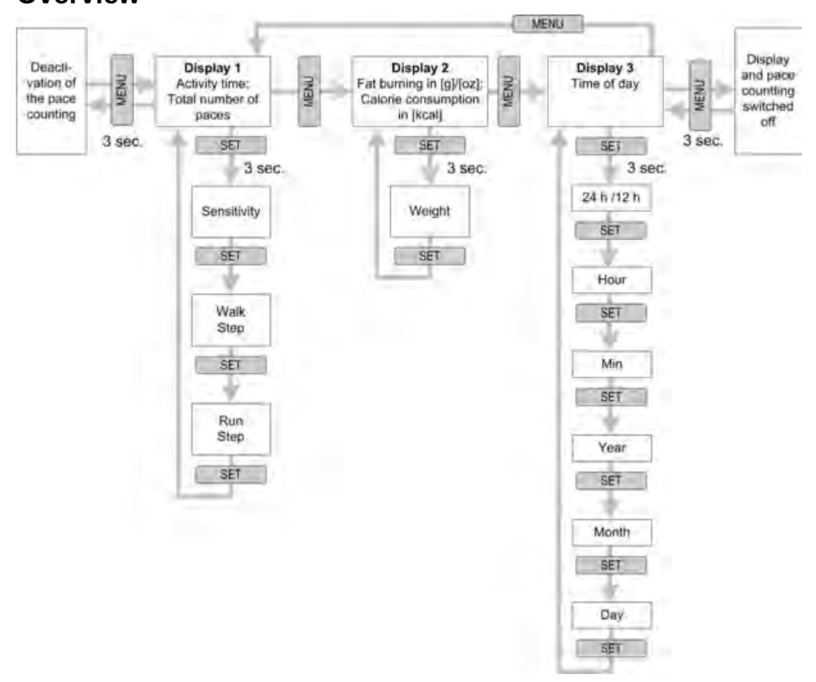
	Set target amount of exercise for number of paces ☺ **StEP 10000** is displayed. The number of paces flashes. MENU Set the desired target amount of exercise (10.000 - 3.000 paces per day) in multiples of 1.000 paces.	StEP 10000
SET	**Set weight units** **KG** is displayed. MENU Set the desired units: ■ Kilograms **kg** or ■ Pounds **lb** This setting also converts the fat burning unit into grams **g** or ounces **oz**.	050 KG
SET	**Set weight** **KG** is displayed. MENU Please select your weight (20-200 kg).	050 KG
SET	**Set stride units** **CM** is displayed. MENU Set the desired units: ■ Centimetres **cm** or ■ Feet/Inches **ft/in**	070 CM
SET	**Set activity data** An important presetting is to	

	enter your individual pace length as accurately as possible. ▪ Run or walk a distance where you know the exact length (reference distance). For example the 100 meter track in the athletics stadium. ▪ Count the paces you require for it. ▪ Divide the reference distance by the number of paces, and you will get the step length (e.g. 100 m / 125 paces = 0.8 m = 80 cm). **CM** and 🚶 are displayed. MENU Set your pace length for slow walking (20-250 cm).	070 CM
SET	**CM** and 🏃 are displayed. MENU Set your pace length for quick walking (20-250 cm).	090 CM
SET	**Set time format** **FORM** is displayed. The 24h-setting blinks. MENU Set the time of day format (12h or 24h).	24:hr FORM

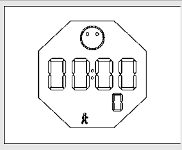
SET	**Set time of day** HOUR is displayed. The hour setting blinks. MENU Set the hour (0-23).	
SET	**If the 12h setting is active:** AM is displayed and it blinks. MENU Set AM or PM: ■ **AM** (ante meridiem): for example, 2:00 AM means 2:00 ■ **PM** (post meridiem): for example, 2:00 PM means 14:00	
SET	MIN is displayed. The minute setting blinks. MENU Set the minute (0-59).	
SET	**Set date** YEAR is displayed. The year setting blinks. MENU Set the year (2008-2050)	
SET	MONTH is displayed. The monthly setting blinks. MENU Set the month (1-12).	
SET	DAY is displayed. The day setting blinks. MENU Set the day (1-31).	

Recording the activity

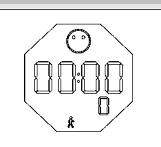
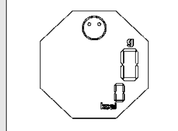
Overview



Adjust values with MENU.
Short press = single entry, press and hold = accelerates the entry.

In the activity menu you can: ■ Display your activity data. ■ Set the sensitivity of the device for pace counting. ■ Change the basic settings of the activity sensor. ■ Switch off the pace counter.	
As soon as you are in the activity menu, your active time will be displayed in the middle line (after deletion: 00:00:00) and the paces you have already walked or run will appear in the bottom line.	

Display activity data

	You are in the activity menu. **Display 1:** Middle line: active time Bottom line: paces already walked or run	
MENU	**Display 2:** Middle line: fat burning **[g] / [oz]** Bottom line: calorie consumption **[kcal]**  The calculation of the total fat and calorie consumption is based on the walking/running speed.	

MENU	**Display 3:** Middle line: Time of day	12:00
MENU	Back to **Display 1**.	

Attaching the activity sensor

There are various possibilities to wear the activity sensor: on your belt/trouser waistband (recommended wearing method), in your trouser pocket or as a wristwatch.



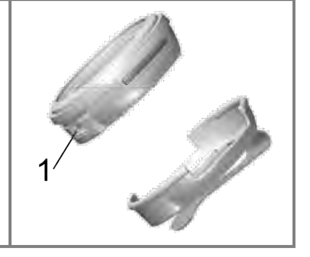
Pay attention to adjust the sensitivity of the device differently depending on how it is attached. We recommend wearing the activity sensor on your belt to get the most accurate results of the device as possible!

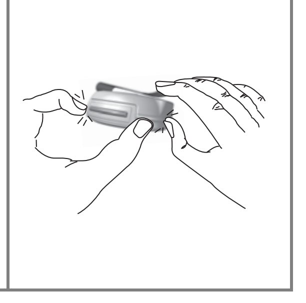


Only change between belt clip and wristband if necessary. Changing too frequently wears out the material of the wristband.

Wearing the activity sensor on your belt/trouser waistband

You can attach your activity sensor to your belt or your trouser waistband with the supplied belt clip. To do this, put the activity sensor into the belt clip as follows:

Put the casing into the belt clip. Pay attention that the USB connector (1) is fixed on the side of the clip with the notch. The casing has to be firmly and directly attached to the belt clip, it must not be loose. Otherwise there is a risk of the device detaching itself and possibly getting damaged.	

Removing the activity sensor from the belt clip: There is a small groove between the belt clip and the activity sensor. Put your fingernail into this groove and press slightly to separate the belt clip and the activity sensor.  Do not pull on the buttons!	

For the majority of users, sensitivity levels 3 or 4 are ideal when wearing the activity sensor on your belt/trouser waistband. However the value should be adjusted individually.

Carrying the activity sensor in your trouser pocket

Basically you can also carry your activity sensor in your trouser pocket.



Do not carry the activity sensor in the back pocket of your trousers to prevent damages to the device or injuries by sitting on it unintentionally.



Do not carry the activity sensor in large trouser pockets to avoid getting inaccurate values as a result of the great freedom of movement of the device.

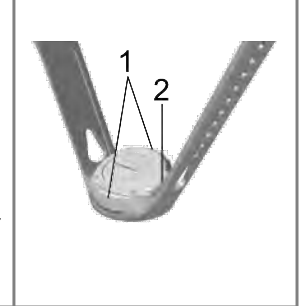
For the majority of users, sensitivity levels 2 or 3 are ideal when carrying the activity sensor in your trouser pocket. However the value should be adjusted individually.

Wearing the activity sensor as a wristwatch

Your activity sensor can be worn on your wrist like a wristwatch. To do this, please use the wristband supplied. To attach the device to the wristband proceed as follows:

<table>
<tr>
<td>Put the casing into the wristband. Lift the bars (1), which enclose the buttons on the side, carefully over the buttons.

Pay attention to the position of the USB connector (2).

The casing has to be firmly and directly attached to the wristband, there must be no gap. Otherwise, there is a risk of the activity sensor's casing detaching itself.</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

For the majority of users, sensitivity levels 1 or 3 are ideal when wearing the activity sensor as a wristwatch. However the value should be adjusted individually.

Pace counting on the activity sensor

As soon as you have run at least 10 paces in one go, the number of paces and the activity time are updated on the display. These initial paces are taken into account for pace counting.

Change basic settings

Set sensitivity and change basic functions

To achieve an optimum result, the sensitivity of the device should be individually set for the user. Five sensitivity levels can be selected here (1=Low sensitivity, 5=High sensitivity). The slower your running speed, the higher sensitivity level you should select.



Recommended levels of the sensitivity you will find in the description of the different wearing methods (see chapter „Getting started“).

	You are in the activity menu. Your activity sensor shows **Display 1.**	
SET 3 sec.	**Set sensitivity** SENSI is displayed. MENU Set the sensitivity of the device at first to Level 1. You can test the sensitivity at a later date in the menu flow and adapt it if necessary (see below „Test sensitivity“).	
SET	**Change basic functions** CM and are displayed. MENU Set your pace length for slow walking (20-250 cm).	
SET	CM and are displayed. MENU Set your pace length for quick walking (20-250 cm).	
SET	Back to **Display 1.**	
	Test sensitivity Walk a distance between 20 and 50 paces. To do this, wear the	

	device in the place in which you will be using it every day (as a wristwatch, as a belt clip or in your trouser pocket). ⓘ Do not look at the display while you are running to avoid accidents by stumbling.	
	If the paces counted agree with the pace display on the device, then this intensity level is appropriate. If not, you should proceed with the other intensity levels in the same way. If the number of paces displayed is too high, you should set a lower sensitivity level. If the number of paces displayed is too low, you should set a higher level.	

Change weight

	You are in the activity menu. Your activity sensor shows **Display 2.**	0 0
SET 3 sec.	KG is displayed. MENU Please select your weight (20-200 kg).	050 KG

SET	Back to **Display 2.**	

Change time of day and date

	You are in the activity menu. Your activity sensor shows **Display 3.**	12:00
SET 3 sec.	**Change time format** FORM is displayed. The 24h-setting blinks. MENU Set the time of day format (12h or 24h).	24:hr FORM
SET	**Change time of day** HOUR is displayed. The hour setting blinks. MENU Set the hour (0-23).	0:00 HOUR
SET	**If the 12h setting is active:** AM is displayed and it blinks. MENU Set AM or PM: ▪ **AM** (ante meridiem): for example, 2:00 AM means 2:00 ▪ **PM** (post meridiem): for example, 2:00 PM means 14:00	2:00 AM
SET	MIN is displayed. The minute setting blinks. MENU Set the minute (0-59).	0:00 MIN

SET	**Change date** YEAR is displayed. The year setting blinks. MENU Set the year (2008-2050).	
SET	MONTH is displayed. The monthly setting blinks. MENU Set the month (1-12).	
SET	DAY is displayed. The day setting blinks. MENU Set the day (1-31).	
SET	Back to **Display 3**.	

Switch off pace measurement

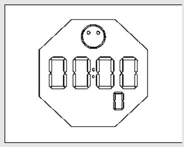
The activity sensor is not able to record any exact activity data for specific means of transport, such as e.g. driving a car. Therefore switch the activity sensor off so as not to affect your actual activity times.



If you also calculate your fitness values (bicycling, swimming etc.) with an EasyFit-compatible Beurer HR Monitor, you can evaluate the measured data of both devices together via the **EasyFit** software. You thus get an overview of all your activity and fitness values.

It is possible to switch off the pace measurement of the activity sensor:

You are in the activity menu. The activity time is displayed in the middle line and your number of paces in the bottom line. Press the MENU button for approx. 3 sec. to switch off the pace measurement. Pressing the button again for approx. 3 sec. reactivates the pace measurement ().

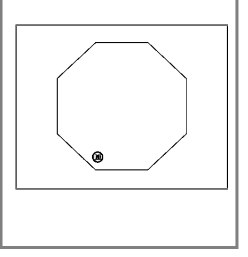


STORAGE FUNCTION

Your activity sensor has a storage function which stores your activity data for up to 14 days. Your data is stored every day at 0:00 hours and then reset to "0" on the display. From the 15th day, the oldest day respectively is overwritten by the new day.

From the 13th day, the Memory symbol Ⓜ at the bottom of the display reminds you to transfer the data as soon as possible. The display Ⓜ only disappears once you have completely transferred the data to the PC.

To be able to control your physical activity optimally in the long term, we recommend that you transfer your activity data at the latest after 13 days.





Please note that when changing the battery, all the stored data is deleted. Therefore, only change the battery in the morning to avoid data overwriting.

GB

THE EASYFIT AND HEALTHMANAGER SOFTWARE PRODUCTS

With the **EasyFit** or **Healthmanager** software, you can optimally evaluate your training data and check your progress over a longer period of time. In addition to that, you will find many other functions for weight management and for workout planning.

- Calendar functions
- Transferring all records
- Weekly workout planning for achieving the desired weight
- Various analyses and graphics for observing the training progress

Installation of the software

The **EasyFit** and **Healthmanager** software products are available to download from our website **www.beurer.de/.com**. The download is free when you register.



Under high electrostatic discharge environment, it could be required to reconnect the PC communication.

EasyFit system requirements

Operating system	Windows XP, Vista, 7, 8
CPU	optimal from 1.2 GHz
Main memory	optimal from 256 MB RAM
Hard disk	optimal from 200 MB free storage space, minimum 100 MB
Graphic resolution	at least 1024 x 768 pixels
Other requirements	USB port 1.0

Healthmanager system requirements

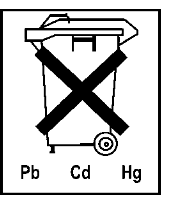
Operating system	Windows XP (SP3), Windows Vista SP1 or later, Windows 7, Windows 7 SP1
CPU	min. Pentium 1 GHz or faster
Main memory	min. 1 GB RAM
Hard disk drive	■ x86 architecture (32 bit): 600 MB ■ x64 architecture (64 bit): 1.5 GB
Graphic resolution	at least 1024 x 768 pixels
Other requirements	USB port 1.0 or later

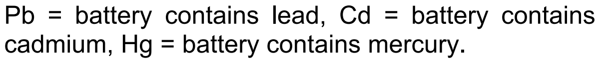
TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

Activity sensor	Spray proof
Battery	3V lithium battery, type CR2032

Replacing the batteries

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals:




Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND ANSWERS

GB

Why don't I reach the next activity level (Smiley symbol), even though my activity sensor displays an activity time of 10 minutes?

You have not run quickly for at least 10 minutes in one go or you have not walked for 3,333 paces. Only then can you reach the next activity level.
Explanation: The **activity time** appears on the display of the activity sensor. The activity time is the total time you have been active on this day. It is not evident how many breaks you made during this time.

How can I change my personal data?

You can change your personal data in the activity menu. Read also chapter “Set sensitivity and change basic functions”, “Change weight” and “Change time of day and date”.

What can be done if the activity sensor accidentally gets wet?

The activity sensor is protected against small amounts of water (spray). If the device should be washed or falls into water accidentally, proceed as follows:

- Remove the battery from the activity sensor. Read chapter "Replace the batteries" for more details.
- Dry the entire device with a dry lint-free cloth and leave it open for one day.



Do not put the device on the heating or in the sun to dry!

- Insert the battery into the device again. Read chapter "Insert battery/Change battery" for more details.

In which position does the device provide the most accurate measurements?

The measuring precision of the activity sensor depends on the setting for sensitivity, the running style of the user and also the position of the device during measuring.



The sensitivity of the device has to be individually set depending on the way it is worn.

The activity sensor provides the best measuring results when attached to your belt or trouser waistband.

Why does nothing happen when you press the buttons?

Check the state of the battery!
If the battery is dead, then no display is possible. Insert a new battery (see chapter “Insert battery/Change battery").

Why is nothing shown on the display?

- Check the state of the battery!
- If the battery is dead, then no display is possible. Insert a new battery (see chapter “Insert battery/Change battery").
- Check whether the battery has been inserted properly!
- If not, insert the battery again (see chapter “Insert battery/Change battery").
- **Please note**: If the contact is incorrect, the device can be damaged and it can possibly no longer work.

Why are my paces not recorded correctly?

- Set the sensitivity of the device to your personal pace sequence (see chapter "Recording the activity", section "Set the sensitivity").
- Check the state of the battery!
- If the battery is dead, then the device cannot measure correctly. Insert a new battery (see chapter “Insert battery/Change battery").

Why can't I download my data from the activity sensor?

Check cable attachment to the mini-USB. If the cable is not inserted properly, then no connection can be made.

Can I use the activity sensor for bicycling as well?

The activity sensor is capable of counting pedalling movements when bicycling, provided it is worn in an appropriate position (best: on leg or in a tightly closing or side pocket of your pants. Not recommended: on the belt). However, the movements counted are not equivalent to steps walked. Continuous pedalling is mostly added to the “normal walking” activity time.

LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	English
CM	Centimeter
dAY	Day
FORM	Day of time format (12h/24h)
g	Fat burning in grams [g]
HOUR	Hour
kcal	Calorie consumption in [Kcal]
KG	Kilogram
lb	Pound
MIN	Minute
MONth	Month
oz	Fat burning in ounces [oz]
SENSI	Sensitivity of the device for pace counting (5 levels)
StEP	Number of paces
YEAR	Year

INDEX

INHALTSVERZEICHNIS

D

LIEFERUMFANG

Aktivitätssensor	
Gürtelclip	
Armband	
PC-Schnittstellenkabel (USB)	

Zusätzlich:

- Diese Gebrauchsanleitung
- Kurzanleitung „Schnellstart“

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf, und machen Sie sie auch anderen Personen zugänglich. Beachten Sie alle Hinweise in dieser Gebrauchsanleitung!

D



Aktivität

- Wussten Sie schon, dass es für Ihre Gesundheit gut ist, täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen oder sich eine halbe Stunde zu bewegen (je nach Gesundheitszustand der Person, ältere Personen weniger, Kinder mehr).
- Der Aktivitätssensor ist als Laufsensor ausgelegt. Er misst Ihre Schritte beim Gehen, Walken oder Joggen und zeigt Ihnen Ihr tägliches Bewegungspensum an.



Verwendungszweck

- Der Aktivitätssensor ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Der Aktivitätssensor darf nur in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise verwendet werden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Der Aktivitätssensor sollte bei bestimmten Aktivitäten wie Autofahren vorübergehend deaktiviert werden, um Fehlmessungen zu vermeiden.
- Zur Trainingsaufzeichnung und Pulsmessung von jeglichen anderen Sportarten wird auf die Beurer Pulsuhren verwiesen. Da sowohl die **Easy-Fit** kompatiblen Beurer Pulsuhren als auch der Beurer Aktivitätssensor die Werte in die **EasyFit** Software übertragen können, sind übergreifende Auswertungen über alle Ihre körperlichen Aktivitäten möglich.



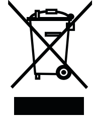
Reinigung und Pflege

Reinigen Sie den Aktivitätssensor von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Legen Sie das Gerät nicht ins Wasser.



Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch müssen Sie sicherstellen, dass der Aktivitätssensor keine sichtbaren Schäden aufweist. Benutzen Sie den Aktivitätssensor im Zweifelsfall nicht, und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder von autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, den Aktivitätssensor selbständig zu reparieren! Bei Reklamationen wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die Serviceadresse. Batterie vor der Reklamation austauschen.
- Benutzen Sie den Aktivitätssensor nur mit Beurer Original-Zubehörteilen!
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Beim Öffnen der Schrauben oder unsachgemäßer Behandlung erlischt die Gewährleistung.
- Entsorgen Sie den Aktivitätssensor und verbrauchte Batterien nur gemäß Elektro- und Elektronik Altgeräte-Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



AKTIVITÄT, GESUNDHEIT UND FITNESS

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das auch bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr psychisches Wohlbefinden stabilisiert.
Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen der Beurer Aktivitätssensor. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Bewegung im Alltag motivieren. Ein tägliches Pensum von mindestens 7.000 - 10.000 Schritten oder 30 Minuten Aktivität sind optimal (Quelle: nach WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität von Erwachsenen (basierend auf WHO-Empfehlungen, 2002):

	Mittlere Intensität		**Hohe Intensität**
Beschreibung	zum Beispiel: Tanzen, Gartenarbeit, Hausarbeit oder zügiges Gehen	ODER	zum Beispiel: Laufen, Aerobic, Wettkampfsportarten wie Fußball
Aktivitätszeit	30 Minuten pro Tag und dies an 5 Tagen pro Woche		20 Minuten pro Tag und dies an 3 Tagen pro Woche
	UND		
Muskelaufbau	8–10 Übungen mit jeweils 8–12 Wiederholungen an 2 Tagen pro Woche		

WISSENSWERTES ÜBER DEN AKTIVITÄTSSENSOR

Der Aktivitätssensor bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr tägliches Bewegungspensum zu kontrollieren. Er gibt einen Überblick über Ihre tägliche körperliche Aktivität, ermittelt die Anzahl Ihrer Schritte und errechnet daraus Ihren Kalorienverbrauch.
Der Aktivitätssensor verfügt über eine zweifache Anzeigefunktion, die Ihnen z. B. Aktivitäts-Zeit und Schrittanzahl anzeigen kann. Über die Grundeinstellungen können Sie Ihre typische Schrittlänge vorgeben, so dass der Aktivitätssensor aus der Geh-/Lauf-Geschwindigkeit Ihre Aktivitätsdaten berechnen kann. Je nachdem, was für ein Bewegungstyp Sie sind oder welche Art der Aktivität Sie ausführen – eher langsame, weiche Bewegungen oder rasche, harte Bewegungen – können Sie die Empfindlichkeit des Aktivitätssensors in fünf Stufen anpassen.

Belohnungssystem

Ihr Aktivitätssensor verfügt über ein „Belohnungssystem“, das Ihnen eine kontinuierliche Bewertung Ihrer fortgesetzten Tagesaktivität gibt. Das Belohnungssystem ist in drei Aktivitätsstufen eingeteilt. Je nach Stufe zeigt das Gerät ein entsprechendes Symbol an.
Die folgende Tabelle zeigt die drei Stufen zur Aktivität. Ausschlaggebend für die Stufen sind entweder die Anzahl der Schritte oder die Zeitdauer der Aktivität. Bei der Anzahl der Schritte wiederum werden zwei Aktivitätsarten unterschieden:

- „*Schnelles Gehen*“: mehr als 90 Schritte pro Minute
- „*Normales Gehen*“: weniger als 90 Schritte pro Minute

Bei der Zeitdauer des Gehens sind jeweils 2 Minuten Pause möglich, die die Wertung nicht unterbrechen.
Beispiel: Sie sind 5 Minuten schnell am Stück gegangen und wollen jetzt eine Straße überqueren. Sie müssen ca. 2 Minuten an der Ampel warten, bevor Sie diese überqueren können. Anschließend gehen Sie erneut 5 Minuten schnell am Stück. Ihr Aktivitätssensor zeigt

Ihnen jetzt eine Aktivitätszeit von 10 Minuten an. Obwohl Sie an der Ampel eine Pause von 2 Minuten eingelegt haben und die 10 Minuten nicht an einem Stück durchgelaufen sind, haben Sie die nächste Aktivitätsstufe erreicht.

Stufe	Symbol	Aktivität
1		■ ab 3.333 Schritten bei „*schnellem Gehen*" und „*normalem Gehen*" oder ■ ab 10 Minuten „*schnelles Gehen*" am Stück. Bis zu 2 Minuten Pause sind möglich.
2		■ ab 6.667 Schritten bei „*schnellem Gehen*" und „*normalem Gehen*" oder ■ ab 20 Minuten „*schnelles Gehen*" am Stück. Bis zu 2 Minuten Pause sind möglich.
3	Abwechselnd und	■ ab 10.000 Schritten bei „*schnellem Gehen*" und „*normalem Gehen*" oder ■ ab 30 Minuten „*schnelles Gehen*" am Stück. Bis zu 2 Minuten Pause sind möglich.

Bei verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit lässt sich das tägliche Zielpensum für „*normales Gehen*" von 10.000 auf bis zu 3.000 Schritte in 1.000er Schritten verringern. Die drei Aktivitätsstufen werden entsprechend jeweils um ein Drittel angepasst. So lässt sich beispielsweise die 2. Stufe bereits nach 2.000 Schritten und die 3. Stufe nach 3.000 Schritten erreichen. Die Aktivitätszeiten je Stufe (10-20-30 Minuten) für „*schnelles Gehen*" können nicht angepasst werden.

Auswertung des Trainings

Über die PC-Schnittstelle Ihres Aktivitätssensors (Mini-USB an der Seite des Gerätes) können Sie Ihre Trainingsdaten an einen PC übertragen und dort auswerten. Das dafür notwendige Übertragungskabel ist im Lieferumfang enthalten.

Die PC Software-Produkte **EasyFit** und **Healthmanager** stehen zum Download kostenfrei gegen Registrierung auf der Website **www.beurer.de/.com** zur Verfügung.

Die PC-Software **EasyFit** steuert die Übernahme der Daten von Ihrem Aktivitätssensor und bietet vielfältige Auswertungsmöglichkeiten einschließlich der Pulsmessungen. Zudem verfügt **EasyFit** über nützliche Kalender- und Verwaltungsfunktionen, die ein optimales Training, auch über längere Zeiträume, unterstützen. Mit der Software können Sie darüber hinaus Ihr Gewichtsmanagement steuern und überwachen.

Die PC-Software **Healthmanager** bietet Auswertungen für Trainingsdaten, Blutdruck, Gewicht, Glukose und weitere Gesundheitswerte.

Funktionen des Aktivitätssensors

D

Aktivitätsfunktionen

- Anzahl der Schritte
- Gesamt-Aktivitätszeit
- Belohnungssystem (anpassbar)
- Kalorienverbrauch in [kcal] (Basis: Geh-/Lauf-Geschwindigkeit)
- Fettverbrennung in [g]/[oz] (Basis Geh-/Lauf-Geschwindigkeit)
- Automatisches Löschen und Speichern der Aktivitätswerte täglich um 00:00 Uhr

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Datum (einstellbar, über Software an den PC übermittelbar). Datum auf Display nicht sichtbar.

Einstellungen

- Uhrzeit-Format (12h/24h)
- Gewicht in [kg]/[lb]
- Schrittlänge für Gehen und Laufen in [cm]/[ft/in]
- Empfindlichkeit des Gerätes zur Schrittzählung (5 Stufen)
- Zielpensum für „normales Gehen“ (Schritte)

Speicherfunktion für 14 Tage

- Gesamt-Aktivitätszeit, Anzahl der Schritte
- Kalorienverbrauch, Fettverbrennung

Gespeicherten Daten können über die Software-Produkte ausgelesen werden. Direkt am Aktivitätssensor sind nur aktuelle Tagesdaten sichtbar.

Batterie einlegen/Batteriewechsel

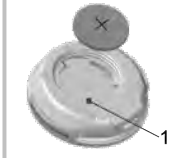


Falls Sie die Batterie nicht selbst einlegen oder wechseln möchten, wenden Sie sich an eine Uhrmacherwerkstätte.



Nehmen Sie den Batteriewechsel morgens vor der Aufzeichnung der Aktivität vor. Nur so kann sichergestellt werden, dass keine Tagesaufzeichnung in der PC-Software überschrieben wird.

Entfernen Sie den Aktivitätssensor vom Gürtelclip (Beschreibung siehe Kapitel „Anbringen des Aktivitätssensors“, Abschnitt „Aktivitätssensor am Gürtel/Hosenbund tragen“).
Das Batteriefach des Aktivitätssensors befindet sich auf der Rückseite des Gerätes. Legen Sie das Gerät mit der Vorderseite auf eine weiche Unterlage und gehen Sie beim Einlegen der Batterie vor wie folgt:

1	Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn bis sich der Deckel löst. Nehmen Sie die Batterie mit Hilfe eines spitzen, nicht metallischen Werkzeugs z. B. Zahnstocher aus dem Batteriefach.	
2	Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass die Batterie unter dem Bügel (1) auf der Feder liegt und der Pluspol (+) nach oben zeigt. Überprüfen Sie den Dichtungsring. Der Dichtungsring muss glatt im Gehäuse anliegen und darf keine sichtbaren Schä-	

	den aufweisen. Andernfalls kann die Wasserdichtigkeit nicht gewährleistet werden.	
3	Legen Sie den Batteriefachdeckel so in das Batteriefach, dass er flach mit dem Gehäuse abschließt. Achten Sie darauf, dass der Pfeil auf dem Deckel und der Pfeil auf dem Gehäuse gegeneinander zeigen.	
4	Ziehen Sie den Deckel mit der Münze im Uhrzeigersinn bis zum Anschlag fest, damit die Wasserdichtigkeit weiterhin gewährleistet ist. ⓘ Vorsicht! **Nicht** weiter drehen, falls der Deckel sich nicht ohne Widerstand ins Batteriefach drehen lässt. Wiederholen Sie den Vorgang bei geänderter Lage des Deckels. Andernfalls könnte die Rasterung beschädigt werden.	
5	Ihr Aktivitätssensor wechselt automatisch in das Einstell-Menü.	

D

Allgemeine Bedienung des Aktivitätssensors

Knöpfe des Aktivitätssensors



1	SET	Wechselt zwischen den verschiedenen Einstellungen im Einstell-Menü und Aktivitäts-Menü.
2	MENU	■ Stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe von Werten. ■ Wechselt zwischen den Anzeigen der Aktivitätswerte. ■ Drücken des Knopfes für 3 Sekunden im Aktivitäts-Menü (Anzeige: Aktivitätszeit – Gesamtzahl der Schritte) schaltet den Schrittzähler aus (kein Symbol) und wieder ein (Symbol 🚶).

Display



1	Obere Zeile
2	Mittlere Zeile
3	Untere Zeile

4 **Symbole:**



Wechsel zwischen den verschiedenen Einstell-Anzeigen im Einstell-Menü (Pfeil blinkend).





Symbole des Belohnungssystems, wechseln je nach Aktivitätsstufe (bei Erreichen einer neuen Aktivitätsstufe blinkt das Symbol für 1 Minute). Bei Erreichen der höchsten Aktivitätsstufe wechselt die Anzeige zwischen dem großen und kleinen Smiley. Um diesen Wechsel zu beenden, drücken Sie einen beliebigen Knopf.

„Gehen"-Symbol. Das Symbol wird angezeigt, wenn die Zeit des „*normalen Gehens*" gegenüber der Zeit des „*schnellen Gehens*" überwiegt oder die Anzahl der Schritte bei „*normalem Gehen*" größer ist als die Anzahl der Schritte bei „*schnellem Gehen*".



„Laufen"-Symbol. Das Symbol wird angezeigt, wenn die Zeit des „*schnellen Gehens*" gegenüber der Zeit des „*normalen Gehens*" überwiegt oder die Anzahl der Schritte bei „*schnellem Gehen*" größer ist als die Anzahl der Schritte bei „*normalem Gehen*".

- „*Normales Gehen*": < 90 Schritte pro Minute
- „*Schnelles Gehen*": > 90 Schritte pro Minute

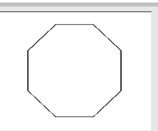


Batterie muss nach Anzeige dieses Symbols baldmöglichst gewechselt werden, um weiterhin genaue Ergebnisse zu erhalten.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

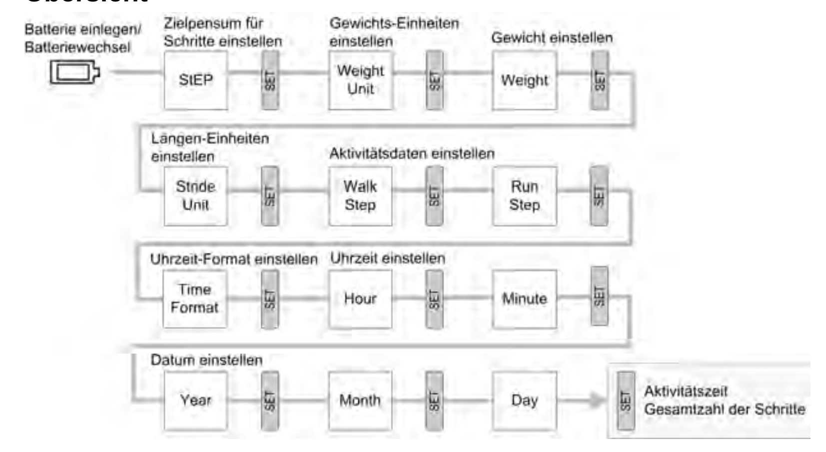
Stromsparmodus

Drücken Sie aus der Zeit-Anzeige heraus den Knopf MENU für ca. 3 sec., um den Stromsparmodus einzuschalten. Die Anzeige des Aktivitätssensors wird in diesem Modus ausgeschaltet, um die Batterielebensdauer zu erhöhen. Dabei bleibt die Zeitfunktion (Uhrzeit) in Betrieb. Schrittzählung, Aktivitätszeitmessung wie auch die Displayanzeige werden ausgeschaltet. Drücken Sie einen beliebigen Knopf für ca. 3 sec., um die Anzeige wieder zu aktivieren.



D

Übersicht



Werte einstellen mit MENU.
Kurzes Drücken = Einzelwerte, langes Drücken = durchlaufend.

Im Einstell-Menü können Sie:

- Ihr gewünschtes, tägliches Zielpensum für die Schrittanzahl anpassen
- Die gewünschten Einheiten einstellen
- Ihr persönliches Gewicht eingeben. Der Aktivitätssensor errechnet daraus Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während der körperlichen Aktivität!
- Grundfunktionen des Aktivitätssensors festlegen.
- Die Uhrzeit und das Datum einstellen.

Sie gelangen automatisch nach dem Einlegen der Batterie (siehe Kapitel „Batterie einlegen / Batteriewechsel“) in das Einstell-Menü.

	Zielpensum für Schrittanzahl einstellen ☺ **StEP 10000** wird angezeigt. Die Schrittanzahl blinkt. MENU Stellen Sie das gewünschte Zielpensum (10.000 - 3.000 Schritte pro Tag) in 1.000er Schritten ein.	StEP 10000
SET	**Gewichts-Einheiten einstellen** **KG** wird angezeigt. MENU Stellen Sie die gewünschten Einheiten ein: ▪ Kilogramm **kg** oder ▪ Pfund **lb** Mit dieser Einstellung wird auch die Fettverbrennungs-Einheit in Gramm **g** / Unzen **oz** umgestellt.	050 KG
SET	**Gewicht einstellen** **KG** wird angezeigt. MENU Stellen Sie Ihr Gewicht (20-200 kg) ein.	050 KG
SET	**Längen-Einheiten einstellen** **CM** wird angezeigt. MENU Stellen Sie die gewünschten Einheiten ein: ▪ Zentimeter **cm** oder ▪ Feet/Zoll **ft/in**	070 CM

D

SET	**Aktivitätsdaten einstellen** Eine wichtige Voreinstellung ist die möglichst genaue Eingabe Ihrer individuellen Schrittlänge. ■ Laufen oder gehen Sie eine Strecke, von der Sie die exakte Länge kennen (Referenzstrecke). Zum Beispiel die 100-Meter-Bahn im Leichtathletik-Stadion. ■ Zählen Sie Ihre dafür benötigten Schritte. ■ Teilen Sie die Referenzstrecke durch die Schrittzahl, und Sie erhalten Ihre Schrittlänge (z. B. 100 m/125 Schritte = 0,8 m = 80 cm). CM und 🚶 werden angezeigt. MENU Stellen Sie Ihre Schrittlänge für langsames Gehen (20-250 cm) ein.	070 CM
SET	CM und 🏃 werden angezeigt. MENU Stellen Sie Ihre Schrittlänge für schnelles Gehen (20-250 cm) ein.	090 CM

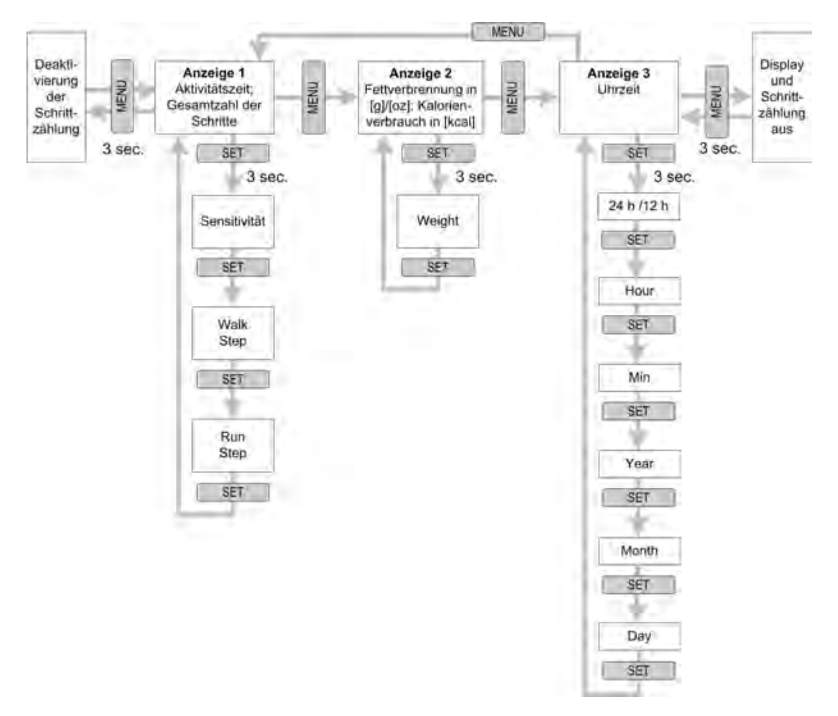
SET	**Uhrzeit-Format einstellen** FORM wird angezeigt. Die 24-Stundenanzeige blinkt. MENU Stellen Sie das Uhrzeit-Format (12- oder 24-Stunden-anzeige) ein.	
SET	**Uhrzeit einstellen** HOUR wird angezeigt. Die Stun-den-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie die Stunde (0-23) ein.	
SET	**Nur bei 12-Stundenanzeige:** AM wird blinkend angezeigt. MENU Stellen Sie ein: ▪ **AM**: vor Mittag, zum Beispiel 2:00 AM bedeutet 2:00 Uhr ▪ **PM**: nach Mittag, zum Beispiel 2:00 PM bedeutet 14:00 Uhr	
SET	MIN wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie die Minuten (0-59) ein.	
SET	**Datum einstellen** YEAR wird angezeigt. Die Jah-res-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie das Jahr (2008-2050) ein.	

SET	**MONth** wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie den Monat (1-12) ein.	
SET	**dAY** wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie den Tag (1-31) ein.	

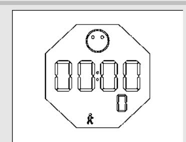
D

Aufzeichnung der Aktivität

Übersicht



Werte einstellen mit MENU.
Kurzes Drücken = Einzelwerte, langes Drücken = durchlaufend.

Im Aktivitäts-Menü können Sie: ■ Ihre Aktivitätsdaten anzeigen. ■ Die Empfindlichkeit des Gerätes zur Schrittzählung einstellen. ■ Die Grundeinstellungen des Aktivitätssensors ändern. ■ Den Schrittzähler ausschalten.	
Sobald Sie im Aktivitäts-Menü sind, wird in der mittleren Zeile Ihre aktive Zeit (nach dem Löschen: 00:00:00) und in der unteren Zeile Ihre bereits zurückgelegten Schritte angezeigt.	

Aktivitätsdaten anzeigen

	Sie befinden sich im Aktivitäts-Menü. **Anzeige 1:** Mittlere Zeile: aktive Zeit Untere Zeile: zurückgelegte Schritte	
MENU	**Anzeige 2:** Mittlere Zeile: Fettverbrennung **[g] / [oz]** Untere Zeile: Kalorienverbrauch **[kcal]** ⓘ Die Berechnung des gesamten Fett- und Kalorienverbrauchs erfolgt auf Basis der Geh-/Lauf-Geschwindigkeit.	



MENU	**Anzeige 3:** Mittlere Zeile: Uhrzeit	12:00
MENU	Zurück zu **Anzeige 1**.	

Anbringen des Aktivitätssensors

Sie haben verschiedene Möglichkeiten Ihren Aktivitätssensor zu tragen: am Gürtel/Hosenbund (empfohlene Tragweise), in der Hosentasche oder als Armbanduhr.



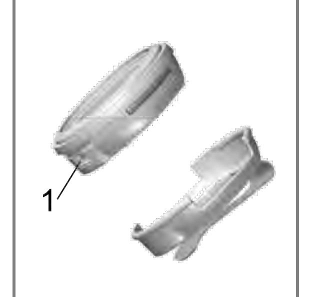
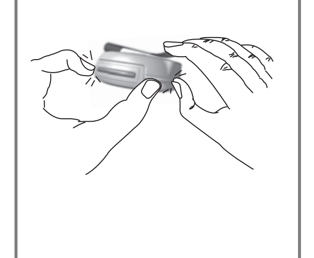
Achten Sie darauf, dass die Empfindlichkeit des Gerätes je nach Anbringung unterschiedlich einzustellen ist. Um möglichst genaue Ergebnisse des Gerätes zu bekommen, wird empfohlen, den Aktivitätssensor am Gürtel zu tragen!



Wechseln Sie zwischen Gürtelclip und Armband nur, wenn nötig. Zu häufiges Wechseln strapaziert das Material des Armbands.

Aktivitätssensor am Gürtel/Hosenbund tragen

Ihren Aktivitätssensor können Sie mit Hilfe des mitgelieferten Gürtelclips an Ihrem Gürtel oder am Hosenbund anbringen. Legen Sie dazu den Aktivitätssensor wie folgt in den Gürtelclip ein:

Legen Sie das Gehäuse in den Gürtelclip ein. Achten Sie darauf, dass der USB-Stecker (1) auf der Seite des Clips mit der Einbuchtung fixiert wird. Das Gehäuse muss direkt an den Gürtelclip anschließen, es darf nicht wackeln. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass sich das Gerät löst und eventuelle Schäden davon tragen kann.	
Entfernen des Aktivitätssensors vom Gürtelclip: Zwischen Gürtelclip und Aktivitätssensor befindet sich ein kleiner Schlitz. Führen Sie Ihren Fingernagel in diesen Schlitz und trennen Sie Gürtelclip und Aktivitätssensor mit leichtem Druck voneinander.  Nicht an den Knöpfen ziehen!	

Für das Tragen des Aktivitätssensors am Gürtel/Hosenbund sind die Sensitivitätsstufen 3 oder 4 für die Mehrheit der Benutzer optimal. Der Wert sollte jedoch individuell angepasst werden.

D

Aktivitätssensor in der Hosentasche tragen

Grundsätzlich können Sie Ihren Aktivitätssensor auch in der Hosentasche tragen.



Tragen Sie den Aktivitätssensor nicht in der hinteren Hosentasche, um Schäden am Gerät oder Verletzungen durch versehentliches Draufsetzen zu verhindern.

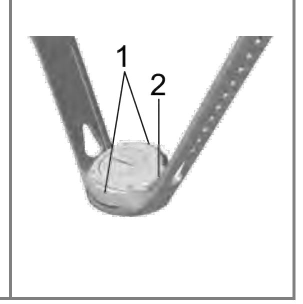


Tragen Sie den Aktivitätssensor nicht in weiten Hosentaschen, um ungenaue Wertangaben durch eine große Bewegungsfreiheit des Gerätes zu verhindern.

Für das Tragen des Aktivitätssensors in der Hosentasche sind die Sensitivitätsstufen 2 bis 3 für die Mehrheit der Benutzer optimal. Der Wert sollte jedoch individuell angepasst werden.

Aktivitätssensor als Armbanduhr tragen

Ihr Aktivitätssensor kann am Handgelenk wie eine Armbanduhr getragen werden. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Armband. Zum Befestigen des Gerätes am Armband gehen Sie wie folgt vor:

Legen Sie das Gehäuse in das Armband ein. Führen Sie die Stege (1), die die seitlichen Knöpfe umschließen, vorsichtig über die Knöpfe. Achten Sie auf die Position des USB-Steckers (2). Das Gehäuse muss direkt an das Armband anschließen, es darf keine Lücke entstehen. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass sich das Gehäuse des Aktivitätssensors lösen kann.	

Für das Tragen des Aktivitätssensors als Armbanduhr sind die Sensitivitätsstufen 1 bis 3 für die Mehrheit der Benutzer optimal. Der Wert sollte jedoch individuell angepasst werden.

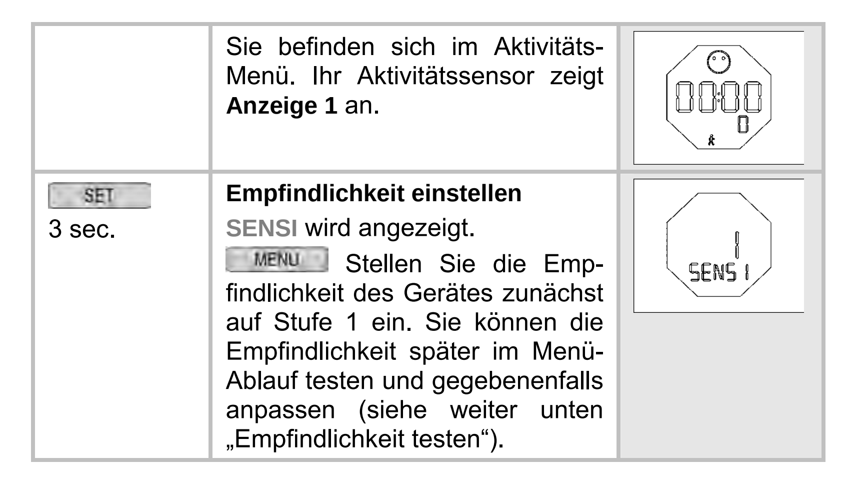
Schrittzählung am Aktivitätssensor

Sobald Sie mindestens 10 Schritte am Stück gelaufen sind, aktualisieren sich Schrittzahl und Aktivitätszeit auf dem Display. Diese ersten Schritte werden Ihnen bei der Schrittzählung angerechnet.

Grundeinstellungen ändern

Empfindlichkeit einstellen und Grundfunktionen ändern

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, sollte die Empfindlichkeit des Gerätes auf den Benutzer individuell eingestellt werden. Hierzu stehen fünf Empfindlichkeitsstufen zur Auswahl (1=Empfindlichkeit gering, 5=Empfindlichkeit hoch). Je geringer Ihre Laufgeschwindigkeit ist, umso höher sollten Sie die Empfindlichkeitsstufe wählen.
Richtwerte zur Sensitivität finden Sie in der Beschreibung der verschiedenen Tragweisen (siehe Kapitel „Inbetriebnahme“).



	Sie befinden sich im Aktivitäts-Menü. Ihr Aktivitätssensor zeigt **Anzeige 1** an.	
SET 3 sec.	**Empfindlichkeit einstellen** SENSI wird angezeigt. MENU Stellen Sie die Empfindlichkeit des Gerätes zunächst auf Stufe 1 ein. Sie können die Empfindlichkeit später im Menü-Ablauf testen und gegebenenfalls anpassen (siehe weiter unten „Empfindlichkeit testen“).	

SET	**Grundfunktionen ändern** CM und 🚶 werden angezeigt. MENU Stellen Sie Ihre Schrittlänge für langsames Gehen (20-250 cm) ein.	070 CM
SET	CM und 🏃 werden angezeigt. MENU Stellen Sie Ihre Schrittlänge für schnelles Gehen (20-250 cm) ein.	090 CM
SET	Zurück zu **Anzeige 1.**	
	Empfindlichkeit testen Gehen Sie eine Strecke zwischen 20 und 50 Schritten ab. Tragen Sie hierzu das Gerät an der Stelle, an der Sie es täglich benutzen werden (als Armbanduhr, als Gürtelclip oder in der Hosentasche). ⓘ Schauen Sie während des Laufens nicht auf das Display, um Unfälle durch Stolpern zu verhindern.	
	Wenn Ihre gezählten Schritte mit der Schrittanzeige auf dem Gerät übereinstimmen, ist diese Empfindlichkeitsstufe passend. Wenn zu viele Schritte angezeigt werden, sollten Sie eine niedrigere Empfindlichkeitsstufe einstellen.	

	Zeigt das Gerät zu wenige Schritte an, sollten Sie eine höhere Empfindlichkeitsstufe einstellen.	

Gewicht ändern

	Sie befinden sich im Aktivitäts-Menü. Ihr Aktivitätssensor zeigt **Anzeige 2** an.	
SET 3 sec.	KG wird angezeigt. MENU Stellen Sie Ihr Gewicht (20-200 kg) ein.	
SET	Zurück zu **Anzeige 2.**	

Uhrzeit und Datum ändern

	Sie befinden sich im Aktivitäts-Menü. Ihr Aktivitätssensor zeigt **Anzeige 3** an.	
SET 3 sec.	**Uhrzeit-Format ändern** FORM wird angezeigt. Die 24-Stundenanzeige blinkt. MENU Stellen Sie das Uhrzeit-Format (12- oder 24-Stunden-anzeige) ein.	

D

SET	**Uhrzeit ändern** HOUR wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie die Stunde (0-23) ein.	0:00 HOUR
SET	**Nur bei 12-Stundenanzeige:** AM wird blinkend angezeigt. MENU Stellen Sie ein: ■ **AM**: vor Mittag, zum Beispiel 2:00 AM bedeutet 2:00 Uhr ■ **PM**: nach Mittag, zum Beispiel 2:00 PM bedeutet 14:00 Uhr	2:00 AM
SET	MIN wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie die Minuten (0-59) ein.	0:00 MIN
SET	**Datum ändern** YEAR wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie das Jahr (2008-2050) ein.	2009 YEAR
SET	MONth wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie den Monat (1-12) ein.	01.01 MONth

SET	dAY wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. MENU Stellen Sie den Tag (1-31) ein.	
SET	Zurück zu **Anzeige 3**.	

D

Schrittmessung ausschalten

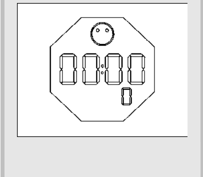
Bei bestimmten Fortbewegungsarten wie z. B. Autofahren kann der Aktivitätssensor keine exakten Aktivitätsdaten aufnehmen. Schalten Sie den Aktivitätssensor aus, um Ihre tatsächlichen Aktivitätszeiten nicht zu beeinträchtigen.



Wenn Sie auch mit einer **EasyFit**-kompatiblen Beurer Pulsuhr Ihre Fitnesswerte (Fahrrad fahren, Schwimmen etc.) ermitteln, können Sie die Messdaten beider Geräte über die Software **EasyFit** gemeinsam auswerten. So erhalten Sie einen Überblick über alle Ihre Aktivitäts- und Fitnesswerte.

Sie haben die Möglichkeit, die Schrittmessung des Aktivitätssensors auszuschalten:

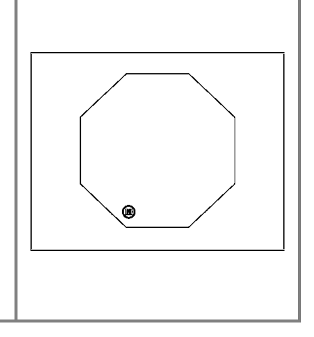
Sie befinden sich im Aktivitäts-Menü. In der mittleren Zeile wird Ihre Aktivitätszeit und in der unteren Zeile Ihre Schrittzahl angezeigt. Drücken Sie den Knopf MENU für ca. 3 sec., um die Schrittmessung auszuschalten. Erneutes Drücken des Knopfes für 3 sec. aktiviert die Schrittmessung wieder (🚶).



SPEICHERFUNKTION

Ihr Aktivitätssensor verfügt über eine Speicherfunktion, die Ihre Aktivitätsdaten bis zu 14 Tagen speichert. Ihre Daten werden täglich um 0.00 Uhr gespeichert und anschließend auf dem Display auf „0" zurückgesetzt. Ab dem 15. Tag wird der jeweils älteste Tag durch den neuen Tag überschrieben.

D

Ab dem 13. Tag erinnert Sie das Memory-Symbol Ⓜ am unteren Displayrand, die Daten baldmöglichst zu übertragen. Die Anzeige Ⓜ erlischt erst, wenn Sie die Daten vollständig an den PC übertragen haben. Um eine optimale Langzeitkontrolle Ihrer körperlichen Aktivität zu ermöglichen, empfehlen wir, Ihre Aktivitätsdaten spätestens nach jeweils 13 Tagen zu übertragen.	



Beachten Sie, dass bei einem Batteriewechsel alle gespeicherten Daten gelöscht werden. Nehmen Sie deshalb den Batteriewechsel nur morgens vor, um keine Daten zu überschreiben.

SOFTWARE-PRODUKTE EASYFIT UND HEALTHMANAGER

Mit der Software **EasyFit** oder **Healthmanager** können Sie Ihre Trainingsdaten optimal auswerten und Ihren Erfolg über einen längeren Zeitraum hinweg kontrollieren. Darüber hinaus finden Sie viele weitere Funktionen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingsplanung.

- Kalenderfunktionen
- Übertragen aller Aufzeichnungen
- Wöchentliche Trainingsplanung zum Erreichen des Wunschgewichtes
- Verschiedene Auswertungen und Grafiken zur Beobachtung des Trainingsfortschritts

Installation der Software

Die Software-Produkte **EasyFit** und **Healthmanager** stehen zum Download auf unserer Homepage **www.beurer.de/.com** bereit. Der Download ist kostenfrei gegen Registrierung.



In Umgebungen mit elektrostatischen Entladungen müssen Sie eventuell die Verbindung mit dem PC wieder neu herstellen!

EasyFit Systemvoraussetzungen

Betriebssystem	Windows 2000/XP (SP2), Windows Vista
CPU	optimal ab 1,2 GHz
Hauptspeicher	optimal ab 256 MB RAM
Festplatte	optimal ab 200 MB freier Speicher mind. 100 MB
Grafische Auflösung	ab 1024 x 768 Pixel
Sonstige Anforderungen	CD-ROM Laufwerk, USB-Anschluss

Healthmanager Systemvoraussetzungen

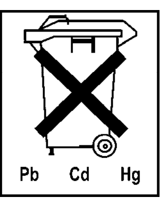
Betriebssystem	Windows XP (SP3), Windows Vista SP1 oder höher, Windows 7, Windows 7 SP1
CPU	mind. Pentium 1 GHz oder schneller
Hauptspeicher	mind. 1 GB RAM
Festplatte	▪ Architektur x86 (32 Bit): 600 MB ▪ Architektur x64 (64 Bit): 1,5 GB
Grafische Auflösung	ab 1024 x 768 Pixel
Sonstige Anforderungen	USB-Anschluss 1.0 oder höher

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Aktivitätssensor	Sprühwasser geschützt
Batterie	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032

Austausch der Batterien

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber



Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von drei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN

D

Warum erreiche ich nicht die nächste Aktivitätsstufe (Symbol Smiley), obwohl mein Aktivitätssensor eine Aktivitätszeit von 10 Minuten anzeigt?

Sie sind noch keine 10 Minuten am Stück schnell gelaufen oder keine 3333 Schritte gegangen. Nur so können Sie die nächste Aktivitätsstufe erreichen.
Erläuterung: Auf dem Display des Aktivitätssensors wird Ihnen die **Aktivitätszeit** angezeigt. Die Aktivitätszeit ist die gesamte Zeit, in der Sie an diesem Tag aktiv sind. Wie viele Pausen Sie während dieser Zeit gemacht haben, ist nicht ersichtlich.

Wie kann ich meine persönlichen Angaben ändern?

Ihre persönlichen Angaben können Sie im Aktivitäts-Menü ändern. Lesen Sie dazu die Kapitel „Empfindlichkeit einstellen und Grundfunktionen ändern“, „Gewicht ändern“ und „Uhrzeit und Datum ändern“.

Was ist zu tun, wenn der Aktivitätssensor versehentlich nass geworden ist?

Der Aktivitätssensor ist gegen eine geringe Menge Wasser (Sprühwasser) geschützt. Sollte das Gerät versehentlich gewaschen oder ins Wasser gefallen sein, gehen Sie wie folgt vor:

- Nehmen Sie die Batterie aus dem Aktivitätssensor. Lesen Sie dazu das Kapitel „Austausch der Batterien“.
- Trocknen Sie das gesamte Gerät mit einem fusselfreien, trockenen Tuch ab und lassen Sie es einen Tag geöffnet.

ⓘ Legen Sie das Gerät nicht zum Trocknen auf die Heizung oder in die Sonne!

- Legen Sie die Batterie wieder in das Gerät ein. Lesen Sie dazu das Kapitel „Batterie einlegen / Batteriewechsel“.

In welcher Position misst das Gerät am genauesten?

Die Messgenauigkeit des Aktivitätssensors hängt von der Einstellung der Sensitivität, dem Laufstil des Benutzers sowie der Position des Gerätes während der Messung ab.



Die Sensitivität des Gerätes muss je nach Tragevariante individuell eingestellt werden.

Die besten Messergebnisse liefert der Aktivitätssensor bei der Befestigung des Gerätes am Gürtel bzw. Hosenbund.

Warum passiert beim Drücken der Knöpfe nichts?

- Überprüfen Sie den Batteriezustand!
- Bei leerer Batterie ist keine Displayanzeige möglich. Legen Sie eine neue Batterie ein (siehe Kapitel „Batterie einlegen / Batteriewechsel“).

Warum ist auf dem Display keine Anzeige zu sehen?

- Überprüfen Sie den Batteriezustand! Bei leerer Batterie ist keine Displayanzeige möglich. Legen Sie eine neue Batterie ein (siehe Kapitel „Batterie einlegen / Batteriewechsel“).
- Überprüfen Sie, ob die Batterie richtig eingelegt wurde!
  Wenn nicht, legen Sie die Batterie erneut ein (siehe Kapitel „Batterie einlegen / Batteriewechsel“).
  Hinweis: Bei falscher Kontaktierung kann das Gerät beschädigt werden und kann eventuell nicht mehr funktionieren.

Warum werden meine Schritte nicht korrekt aufgezeichnet?

- Stellen Sie die Sensitivität des Gerätes auf Ihre persönliche Schrittfolge ein (siehe Kapitel „Aufzeichnung der Aktivität“, Abschnitt „Empfindlichkeit des Gerätes zur Schrittzählung einstellen“).
- Überprüfen Sie den Batteriezustand! Bei leerer Batterie kann keine korrekte Messung stattfinden. Legen Sie eine neue Batterie ein (siehe Kapitel „Batterie einlegen/Batteriewechsel“).

Wieso kann ich meine Daten nicht vom Aktivitätssensor laden?

Überprüfen Sie die Befestigung des Kabels mit dem Mini-USB. Ist das Kabel nicht ordnungsgemäß eingesteckt, kann keine Verbindung hergestellt werden.

Kann ich den Aktivitätssensor zum Fahrrad fahren benutzen?

Der Aktivitätssensor kann auch Tretbewegungen beim Fahrradfahren feststellen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie den Sensor an geeigneter Stelle tragen. Eine Platzierung des Sensors am Bein oder in einer engen bzw. seitlichen Hosentasche ist gut geeignet, nicht geeignet ist das Tragen am Gürtel. Die erfassten Bewegungen entsprechen jedoch nicht gegangenen Schritten. Kontinuierliche Tretbewegungen werden vorwiegend zur Aktivitätszeit des „normalen Gehens“ hinzugerechnet.

Abkürzungsverzeichnis

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Erläuterung
CM	Zentimeter
dAY	Tag
FORM	Uhrzeit-Format (12- oder 24-Stundenanzeige)
g	Fettverbrennung in Gramm [g]
HOUR	Stunde
kcal	Kalorienverbrauch in Kilokalorien [kcal]
KG	Kilogramm
lb	Pfund
MIN	Minute
MONth	Monat
oz	Fettverbrennung in Unzen [oz]
SENSI	Empfindlichkeit des Gerätes zu Schrittzählung (5 Stufen)
StEP	Schrittanzahl
YEAR	Jahr

STICHWORTVERZEICHNIS

753.753 · 0613 Irrtum und Änderungen vorbehalten